

Superior Tribunal de Justiça



Guia para a Saúde Financeira



Apresentação

A Secretaria de Serviços Integrados de Saúde tem como missão promover o desenvolvimento de ações referentes à qualidade de vida dos Magistrados e Servidores do STJ, prestando assistência integral à saúde, zelando pelo cumprimento de normas regulares e contribuindo para o seu bem-estar físico, mental e social.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) incluiu a expressão Saúde Financeira na lista de itens que colaboram para a saúde individual do homem moderno.

Atento a essa mudança comportamental e atendendo a demanda dos servidores do STJ que buscam o equilíbrio, conforto financeiro e prosperidade, apresentamos a 2ª edição do Guia para a Saúde Financeira, como facilitador na aplicação de novos hábitos saudáveis.

Lembre-se: saúde financeira é uma questão de escolha diária





Índice

Apresentação	01
I-Educação Financeira	05
Perguntas para você manter sua saúde financeira	07
II-Crenças e mitos ligados ao dinheiro	13
III-TESTE : dinheiro, os segredos de quem tem.....	15
IV-O planejamento da saúde financeira	21
V-Construindo sua planilha orçamentária	23
VI-Definição dos objetivos	27
VII- Atuando com consciência	29
VIII- Finanças a dois	31
IX-Educando as crianças para as finanças	33
X-Você é um comprador compulsivo?	39
XI-Como eliminar perdas de dinheiro	41
XII - Dicas para sair das dívidas	43
XIII - Como limpar o nome na praça	45
XIV - Dicas para não contrair novas dívidas.....	47
XV - Equilibrando receitas e despesas	49
XVI - Endereços eletrônicos importantes.....	47
XVII - Bibliografia e sugestões de leitura	55





I - Educação financeira



As doenças financeiras não têm origem genética, nem se agravam com a idade e não estão associadas a sexo ou raça, mas são terríveis com quem não se previne e não busca tratamento. A solução não está nos balcões de farmácia nem nos escritórios de consultores. O melhor caminho é a autodeterminação, a decisão de enfrentar o problema de frente. Muita determinação e alguma organização são fundamentais: saber a real situação de suas despesas, receitas, bens, investimentos e dívidas são o ponto de partida para fazer um bom planejamento de suas finanças.

Para equilibrar as finanças, é importante afastar os maus hábitos como o uso abusivo do cheque especial e do cartão de crédito, eliminar crediários, empréstimos consignados e todas as formas de endividamento que sugam parte da renda das pessoas que gastam fortunas nos pagamentos de juros e não conseguem guardar nenhum dinheiro para o futuro. Por fim, os consultores recomendam disciplina e planejamento para manter a saúde financeira.

Estabelecer um orçamento pessoal com limites para cada tipo de despesa, manter o controle sobre fontes de receitas e despesas, buscar fontes alternativas de renda e aprender mais sobre investimentos complementam as medidas iniciais para a grande virada. Saúde Financeira não é uma questão de destino, é sim uma questão de escolha.





Perguntas para você manter sua saúde financeira:

1) Dinheiro é importante para você?

Se você respondeu sim, parabéns. Mantenha-o na sua lista de itens importantes e cuide muito bem dele.

Se você respondeu não, reveja suas crenças sobre dinheiro e pergunte-se: é lógico eu possuir algo que não seja importante para mim? Acho que não! Você acaba de descobrir a razão de muitos insucessos financeiros.

Preste atenção aos seus pensamentos e ações sobre dinheiro e riqueza!!!

2) Você sabe o montante dos impostos que paga por ano?

É capaz de listar os benefícios que eles trazem para você? Não? Lembrou de poucos?

A dica é cobrar dos políticos de sua cidade ou região o uso honesto e eficiente dos recursos colocados por nós, em suas mãos, para que passemos a ter serviços públicos de qualidade, em todos os níveis da administração pública.

Visite o site <http://www.Impostômetro.org.br> e surpreenda-se com a quantidade de recursos disponíveis. O Brasil é uma nação rica. Pense sobre isto.





3) Você entende os seus extratos bancários e os de serviços públicos e sabe, realmente, o que paga?

Que tal, hoje, estudar seu extrato bancário, o extrato de sua conta de telefonia fixa, de telefonia celular, de energia elétrica e entendê-las. Feito isso, verifique se o que está sendo cobrado está correto e é correspondente ao serviço prestado? Acredito que você terá muitas surpresas. Confira. Podem existir erros e cobranças indevidas por serviços que você não solicitou, por coisas que você não usou ou por serviços não prestados. O consumidor consciente defende seu bolso.

4) Você já fez as contas para descobrir quanto você paga de juros por mês?

Não se trata dos valores das prestações, e sim dos juros embutidos nelas, somados aos do cartão de crédito e do cheque especial.

Segundo a ANEFAC (Associação Nacional dos Executivos em Finanças Administração e Contabilidade), um brasileiro com salário de R\$ 3.000,00, paga, em média, R\$ 1.008,00 em despesas financeiras todos os meses, ou seja, 33,62% de sua renda líquida. É um enorme desperdício, principalmente sabendo que este valor renderia, em 10 anos, se aplicado a uma taxa real de 0,7% ao mês, a quantia de R\$ 188.582,00.

Faça as contas, veja se este é o seu caso. Se for, tome medidas urgentes para resolver esta questão, afinal, o seu dinheiro é muito importante. Caso não seja, parabéns.

5) Você usa bem o seu cartão de crédito?

Se não sabe, responda: você teria algum desconforto caso a próxima fatura do seu cartão, por uma eventualidade qualquer, vencesse três dias antes da chegada do seu salário?

Se você respondeu sim, você está usando o seu cartão para financiar suas compras, mesmo pagando a fatura integralmente. Use o cartão de crédito apenas para sua conveniência, jamais para crédito. Só compre com cartão aquilo que você pagaria com dinheiro.

Desfrute das diversas promoções que as operadoras de cartão de crédito disponibilizam. Comparar as promoções de determinadas bandeiras que possuem parcerias com empresas aéreas, por exemplo, podem possibilitar viagens a lugares desejados, você sabia?





6) Você faz compra para o mês e estoca alimentos e produtos de limpeza?

Se a resposta foi sim, arrisco dizer que você pode reduzir suas despesas com o supermercado.

As compras devem ser feitas com frequência, para adquirir, exclusivamente, o que vai ser usado ou consumido logo. Assim, você, além de utilizar-se de produtos mais frescos, irá ter o dinheiro disponível no banco, evitando ou reduzindo o uso dos juros dos créditos automáticos do cheque especial ou do cartão de crédito.

Você duvida? Então experimente. Evite o hipermercado da cidade, visite mais o supermercado do seu bairro e depois me diga. Estoques não são justificados, lembre-se: a inflação galopante já passou.

Sobre a trilha anterior, muitos colegas duvidaram, dizendo que é mais vantajoso fazer uma grande compra mensal em um hipermercado, cujos preços são menores que os do supermercado do bairro. Além da questão dos juros pagos com a conta-corrente negativa, o fato de ter estoques aumenta o consumo dos produtos estocados, pelo simples fato de tê-los em abundância.

Não há razão técnica para as grandes compras, mesmo que haja uma promoção imperdível. Nas grandes compras você acaba comprando mais do que precisa, principalmente, para aproveitar o preço e o que se observa é uma sobra nos armários e uma falta na conta-corrente ou nos investimentos. Note que as latas na despensa não se reproduzem, mas as notas nos investimentos sim. Compre apenas o que está faltando e só o que está faltando.

7) Você acredita em compras a prazo ? Sem juros?

Pois bem, isto não existe. É esperteza do lojista, que embute no valor das mercadorias os juros relativos ao número de parcelas que oferece. Deste modo, fuja das compras parceladas – preço final igual ao valor à vista. Uma boa opção é negociar pedindo um belo desconto. E quanto pedir? É simples, decore a coluna de referência da tabela a seguir e faça a correspondência com o número de parcelas oferecidas, some as duas colunas para achar a porcentagem do desconto a ser pedido para pagar à vista. Boas negociações.





A	B	A + B
Referência	Parcela	Desconto a pedir (%) *
0	2	2
1	3	4
1	4	5
2	5	7
2	6	8
3	7	10
3	8	11
4	9	13
4	10	14

*Cálculos aproximados para uma taxa de desconto de cheque de 3,6% a.m.

8) Você sabe o que fazer em uma crise financeira?

Nessa hora, o seu conhecimento financeiro faz a diferença. Lembre-se: tranquilidade, bom senso e paciência, são fundamentais para superar momentos difíceis.

Fique atento! Onde há crises, também há oportunidades de crescimento pessoal, aumento de conhecimento e chances de bons negócios.

9) Você dá e recebe equilibradamente? O que você realmente quer receber ou dar quando compra algo?

Dinheiro é energia. Dependendo do significado que se dá a ele, torna-se mais fácil ou difícil ganhá-lo, guardá-lo ou gastá-lo.

O dinheiro é um instrumento de troca e foi inventado para facilitar essa transação. Ele nos fala de nossas trocas na vida: afeto, experiências, idéias, objetos, contatos...

10) Você tem o controle da sua vida, das suas emoções? Ou você controla o seu dinheiro ou ele controlará você.

O dinheiro é um instrumento que sinaliza o quão equilibrado ou desequilibrado você está internamente. A nossa desorganização emocional se reflete no bolso.



Antes de arrumar suas finanças, experimente olhar pra dentro de você e descobrir o que precisa de mudança. Só depois, arrume suas gavetas e armários. E, finalmente, então, parta para organizar seu orçamento! É sucesso na certa!

11) Você realmente está disposto a mudar?

O hábito de administrar as finanças é mais importante do que a quantidade de dinheiro que você tem.

É uma ilusão pensar que mais dinheiro resolve problemas financeiros. Esses problemas são resolvidos com criatividade, mudanças de hábito e de postura frente à vida. Se você quer melhorar seu padrão financeiro precisa se abrir para as mudanças.

12) Você dá valor ao seu dinheiro?

Como você diria a um amigo que tem R\$ 717,50 em uma fatura a pagar?

- Se você respondeu: R\$ 700,00, tome cuidado. Você tende a desprezar pequenos valores.
- Se você respondeu: só R\$ 700,00? Tome mais cuidado ainda, você tende a desprezar, também, grandes valores.

Preste atenção! Cuide de seus pensamentos sobre o dinheiro e, por consequência, de seu bolso. A sua qualidade de vida agradece.

Valorize o seu, o meu e o nosso dinheiro. Proteja, defenda, cuide do Real, afinal, ele é um dos símbolos do Brasil, como o Hino e a Bandeira Nacional.

13) O que devo mudar e o que devo fazer para administrar melhor o meu orçamento doméstico?

Essa pergunta é feita por muitas pessoas, mas poucas realmente conseguem identificar as mudanças necessárias e colocá-las em prática a fim de fazer o dinheiro render mais ao longo do mês.

O primeiro passo é ter a consciência do padrão de vida que pode levar. Se os preços dos bens e serviços que costumamos consumir caem é sinal de que nosso poder aquisitivo aumenta. Entretanto, se acontece o contrário, é sinal de que estamos empobrecendo e com isso precisamos rever nossos gastos.

Após a identificação do padrão de vida que se pode levar, deve-se elaborar um orçamento do que pretende gastar ao longo do mês e adequá-lo às suas receitas. É importante lembrar que neste orçamento, as des-





pesas que se concentram em determinados períodos do ano devem ser lembradas.

Você já havia pensado nessa possibilidade de programar seus gastos antes deles acontecerem? É uma ótima idéia. Faça isso e depois avalie se valeu a pena ou não. Outra dica importante é com relação à disciplina que se deve ter em anotar tudo o que foi gasto diariamente e comparar com o orçamento planejado, de modo a fazer os ajustes necessários ao longo do ano. Com isso, consegue-se identificar para onde realmente o dinheiro vai.

Anote tudo mesmo, inclusive aquela despesa que parece insignificante! Reúna sua família e trace estratégias para administrar os gastos. Busque sua saúde financeira e tenha uma qualidade de vida melhor.

Rogério Olegário do Carmo é especialista em Finanças Pessoais, Administração e Recursos Humanos. Consultor do Projeto Saúde Financeira do Superior Tribunal de Justiça.



II-Crenças e mitos ligados ao dinheiro

Tendemos a suprir o afeto ou o tempo com coisas materiais. Antes de tudo, tempo é vida! E também uma forma de investimento, assim como o afeto. Se uma pessoa investe tempo, amor ou confiança em outra, terá um retorno positivo; se investir ódio ou indiferença, o retorno será negativo. Estamos sempre investindo tempo, afeto e/ou dinheiro nas nossas relações cotidianas. Sabemos que as emoções interferem no gerenciamento das finanças, e que não se trata de deixá-las de lado, pois não é possível desligar-se “das emoções”. O que importa é tentar reconhecer qual é o afeto envolvido em cada decisão e termos maior consciência disso, para melhor aplicarmos esses recursos.

A carência afetiva é a responsável inconsciente pela compulsão de compras. Se você sente vontade de comprar coisas que nem quer e sabe que ao entrar em um shopping acaba comprando a prazo e criando dificuldades para pagar, respire fundo... Perceba que quando você sente vontade de namorar, trocar afeto e sair para o shopping ou lojas, o que você quer é uma troca de energia com qualidade interna. Qualquer compra é também uma troca de energia entre comprador e vendedor, porém sem a qualidade que você está procurando. Então, respirando, faça esta conversa interna e saia exercitando a paquera, a conversa, uma nova amizade ou o encontro com um velho amigo e separe conscientemente a compra do afeto que você procura. Não há nada de errado em comprar o que se quer, e muito menos ainda, nada de errado em buscar o afeto que se quer, alias, esse é o grande motor que move as pessoas. Experimente colocar cada coisa em seu devido lugar. Suas finanças e seus relacionamentos vão agradecer.

O primeiro passo é ter a consciência do padrão de vida que se pode levar. Saúde Financeira é obtida quando o padrão de consumo é adequado ao padrão de receitas, e o indivíduo ainda consegue poupar, criar um colchão de segurança.





Reveja seus conceitos. Podemos gastar menos e nos enriquecer mais fazendo trocas de objetos na família, no trabalho, na vizinhança. O meio ambiente também agradece. Isto não é coisa de pobre. Pobre gasta o que não pode, e o que não tem para mostrar que não é pobre. Para quê? Aprendemos que usar coisas usadas é perigoso, que é falta de educação dar um presente novo de que você não gostou. Assim, acumulamos muitas coisas desnecessárias em nossos armários e em nossas vidas. Vamos praticar a circulação dos bens: o que eu não uso ou não me é útil num prazo de um ano precisa circular, seja novo ou usado. O que importa é que esteja em boas condições de uso.

Reúna sua família e trace estratégias para o dia-a-dia: férias do próximo ano, a troca do carro, da casa. Busque saúde financeira e tenha uma qualidade de vida trabalhando com planejamento orçamentário familiar.

Todos nós temos um Sistema de Crenças, ao qual somos muito fiéis. Aprendemos muitas vezes que dinheiro é algo sujo, que corrompe e os ricos são desonestos.

Que tal mudar sua programação interna? Dinheiro é limpo e ajuda a melhorar a vida, as pessoas podem ser ricas e se manterem leais aos seus princípios, os ricos são abençoados.

Quais são suas crenças limitantes para enriquecer? Os gastos excessivos têm pouco a ver com o que você está comprando e tudo a ver com a falta de satisfação na sua vida.

Então, reflita um pouco: "O que está faltando hoje na sua vida?" As pessoas vão às compras para adquirir coisas subjetivas ligadas às suas carências. Raramente o objeto comprado é algo realmente necessário. Pense nisto na hora de gastar!

Angélica Rodrigues Santos - CRP/DF 3978 - Psicóloga - Especialista em Psicologia Clínica, Organizacional e do Trabalho. Consultora do Projeto Saúde Financeira do Superior Tribunal de Justiça.





III - TESTE: dinheiro, os segredos de quem tem

Assinale ou anote em uma folha de papel a resposta que melhor se aplica a você para cada uma das perguntas a seguir:

1 - Qual das seguintes afirmações melhor define sua situação patrimonial?

- a) possui algumas dívidas das quais não consegue se livrar ou raramente consegue alguma sobra de recursos ao final do mês.
- b) seu salário praticamente empata com seus compromissos ou, com o pouco que sobra, você eventualmente poupa ou troca de carro.
- c) você tem um plano de investimento e procura segui-lo objetivamente.





2 - Como costuma ser sua decisão de compra de um bem de alto valor como um carro?

- a) normalmente troca de carro quando precisa de dinheiro, vendendo o seu à vista e comprando um novo por meio de financiamento.
- b) geralmente paga o máximo que pode na entrada e financia o restante.
- c) só compra à vista, quando tem poupança suficiente para isso.

3 - Com quem você se orienta sobre as opções de investimentos?

- a) procura o gerente de seu banco para que ele lhe proponha as melhores formas de investimento.
- b) procura seguir os conselhos de amigos e parentes.
- c) consulta seções especializadas em jornais, revista ou internet, ou segue recomendações de especialistas de mercado.

4 - Como você costuma utilizar o limite do seu cheque especial?

- a) você não tem cheque especial, ou, se possui, utiliza o limite com frequência, praticamente todos os meses.
- b) utiliza o limite do cheque especial esporadicamente.
- c) você possui limite do cheque especial, mas nunca o utiliza.

5 - Para você, quais das afirmações seguintes é a que melhor define o cartão de crédito?

- a) é uma solução para a falta de dinheiro ao final do mês.
- b) é um péssimo instrumento financeiro, cujo uso arruína qualquer planejamento; em suma, seu uso deve ser evitado.
- c) é um instrumento que, quando usado corretamente, facilita o planejamento financeiro.



6 - Como você faz suas compras de supermercado?

- a) vai ao supermercado sempre que sente falta de algo.
- b) faz a compra do mês a cada três ou quatro semanas, deixando para pesquisar na prateleira tudo de que precisa de uma única vez.
- c) elabora uma lista de necessidades a cada duas ou três semanas e procura comprar estritamente o que estava planejado.

7 - Se hoje você recebesse um prêmio de R\$ 100 mil, que destino lhe daria?

- a) pagaria dívidas;
- b) satisfaria alguns desejos, adquiriria bens ou faria doações.
- c) o dinheiro seria quase inteiramente investido.

8 - Se hoje você perdesse o emprego, durante quanto tempo sua poupança o sustentaria?

- a) menos de seis meses.
- b) de seis meses a um ano.
- c) mais de um ano.

9 - Quais são seus planos de aposentadoria?

- a) ainda é cedo para pensar nisso.
- b) você viverá da aposentadoria paga pelo governo e mais alguma ajuda dos filhos, além de se desfazer de alguns bens para se manter.
- c) você tem um plano de previdência privada ou faz um plano próprio de investimentos.





10 - Você tem alguma fonte de renda alternativa a seu salário?

- a) não.
- b) eventualmente você obtém ganhos por intermédio de trabalhos temporários ou de negociações com bens de valor (carros, imóveis etc.)
- c) você tem mais de uma fonte de renda (aluguéis, atividades múltiplas, atuação como profissional autônomo etc.)

11 - Qual é o tipo de controle de gastos que você possui?

- a) você gasta enquanto o saldo no banco permite.
- b) você procura manter algum tipo de disciplina com os gastos, controlando suas dívidas.
- c) você tem uma planilha dos gastos do mês, que é periodicamente revisada.

12 - Como é seu comportamento de compras em geral?

- a) quando precisa de algo, compra na primeira loja que encontra.
- b) você é fiel a determinadas lojas e costuma fazer suas compras sempre nos mesmos estabelecimentos.
- c) você pesquisa preços em grande parte de suas compras, por meio de anúncios, telefonemas ou visitas a diversos estabelecimentos.

Teste retirado e adaptado do livro Dinheiro: Os Segredos de quem tem, de CERBASI, Gustavo Petrasunas. São Paulo: Gente, 2003

Pontuação

Atribua, para cada resposta:

- a- um ponto;
- b- dois pontos;
- c- três pontos.



Resultado:

30 a 60 pontos: parabéns! Você está no caminho certo para ter um futuro financeiro seguro e estável.

18 a 29 pontos: você tem consciência da importância de dar atenção ao planejamento financeiro e, provavelmente, não costuma ter problemas relacionados a dinheiro. Mas ainda precisa melhorar alguns de seus hábitos para que essa consciência se transforme em riqueza a longo prazo.

12 a 17 pontos: você é bastante descuidado em relação ao dinheiro e, em razão disso, provavelmente tem problemas financeiros com frequência. Se alguns de seus hábitos não forem mudados, você poderá ter sérias dificuldades no futuro.





IV - O Planejamento da saúde financeira

Se você tem a sensação de nunca ter dinheiro suficiente para tudo o que quer, você adoraria poder gastar mais? Em geral você é muito cauteloso, mas às vezes se vê em apuros, se sente descontrolado com o dinheiro que ganha. Está endividado e gostaria de quitar as suas dívidas e ficar com o nome limpo na praça. Gostaria de poupar para conseguir o que deseja - uma casa nova, uma viagem dos seus sonhos.

Preste atenção: você deve enfrentar a sua situação e perceber que a solução não é ganhar mais dinheiro, mas sim aprender a administrar o dinheiro que possui. Algumas dicas para administrar melhor seu patrimônio:

a) sempre é possível economizar algum dinheiro, seja qual for a quantia. O importante é você começar a poupar;

b) liste suas metas e objetivos de vida e coloque no topo da lista de prioridades. Mesmo que você esteja endividado, sua prioridade deve ser alcançar suas metas e sonhos. A liquidação de uma dívida e o início de uma poupança deve ser o caminho a ser seguido. A grande armadilha da vida é quando você fica esperando a sua situação financeira melhorar para





que você comece a realizar seus sonhos e vontades. Está na hora de ver as coisas com outros olhos. A pergunta que devemos fazer é: o que me dá alegria? O que me dá a maravilhosa sensação de satisfação? O que realmente quero na vida? Não deixe de incluir como meta de vida uma aposentadoria tranquila e de qualidade;

c) liste todas as suas despesas do mês, sendo ideal as dos três últimos meses, e suas rendas (segue modelo de planilha de orçamento familiar). Inclua despesas de juros e saldo devedor em cartão de crédito, cheque especial e os pré-datados. Registre, também, pequenos gastos como padaria, revista, lanche etc.

Agora que já sabe aonde quer chegar e qual a sua atual situação, é hora de fazer uma boa análise de seus gastos, com os seguintes passos:

a) monte suas estratégias para alcançar suas metas e seus sonhos;
b) corte todos os gastos que considera supérfluo e que não acrescentam para você alcançar sua meta, reúna todos da casa e mostre a nova situação;

c) monte um plano para pagamento e liquidação de dívidas. Veja algumas estratégias no tópico “XV - Equilibrando receitas e despesas”;

d) se você já possui uma boa saúde financeira, com um orçamento equilibrado, é hora de preparar um bom planejamento financeiro e destacar a importância de programar-se e administrar seus recursos para o alcance de metas.



V - Construindo sua planilha orçamentária

1. Liste todas as suas receitas (seu salário e outras rendas).
2. Liste todos os gastos, anote tudo (inclusive o cafezinho, o pãozinho, a gorjeta). Toda despesa deve ser anotada, por menor que seja. Quanto mais detalhada for sua planilha de controle, mais facilmente você encontrará possibilidades de redução de gastos.
3. Separe as despesas em:
 - a) fixas - aquelas que ocorrem todos os meses e que têm sempre o mesmo montante, por exemplo, prestação de imóvel/aluguel, condomínio, mensalidade do plano de saúde, empregada doméstica, escola dos filhos etc.
 - b) semifixas - contas que você paga todo mês, mas que podem ter valores diferentes, como supermercado, telefone, energia elétrica, gás, água etc.
 - c) variáveis - todos os gastos que não ocorrem necessariamente todo mês, tais como roupas, calçados, viagens, restaurantes, cinema, salão de beleza, juros do cheque especial e empréstimos etc.
4. Compare o valor total das despesas com a receita do mês e calcule o saldo.
5. Faça duas colunas. Uma para a previsão e a outra para a realização. Na coluna previsão, você vai registrar quanto espera gastar com aquele tipo de despesa. Na coluna realização, você vai, ao final de cada mês, anotar quanto realmente foi gasto. Isso o ajuda a verificar as diferenças entre as duas colunas, favorecendo uma previsão mais próxima da realidade, no mês subsequente.





Receitas

	Previsão R\$	Realização R\$
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Salário"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Rendimento"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Outras Rendas"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Despesas

	Previsão R\$	Realização R\$
DESPESAS FIXAS		
<input type="text" value="Academia de Ginástica"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Condomínio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Cursos"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Diária"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Empregada Doméstica"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Mensalidade Escolar"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Plano de saúde"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Prestação de imóvel"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Prestação do carro"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DESPESAS SEMIFIXAS		
<input type="text" value="Açougue"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Água"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Assinatura de Internet"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Assinatura de Jornais"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Combustível"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Energia elétrica"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Feira/sacolação"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Aluguel"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Prestações Diversas"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Supermercado"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="Telefone"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



DESPESAS VARIÁVEIS		
Bares, Restaurantes		
Cafezinho		
Doações		
Empréstimos		
Farmácia		
Gorjetas		
Impostos		
Juros do Choque Especial		
Lavanderia		
Locadora		
Presentes		
Roupas, calçados		
Salão de Beleza		
Seguros		
Tarifas Bancárias		
Taxi, cinema shows		
Viações		

Receitas	-	Despesas	=	Saldo
----------	---	----------	---	-------

Agora você já sabe quanto gasta por mês. Dessa maneira, se a conta estiver zerada ou negativa, prepare-se para reduzir despesas e comece pelos gastos variáveis (principalmente os juros).

Se os ajustes feitos não forem suficientes para garantir uma sobra ou pelo menos para reverter o saldo negativo, corte outros gastos variáveis (ou supérfluos), economize nas despesas semifixas e, se possível, nas fixas.

Convoque a família, inclusive as crianças, para definir os gastos prioritários e onde haverá cortes. A participação de todos é extremamente importante para o sucesso do planejamento orçamentário. Uma conversa franca entre os membros é um recurso valioso.



VI - Definição dos Objetivos

Estabeleça diferentes objetivos para diferentes prazos com valores a serem atingidos. Eles devem ser bem planejados, passíveis de ser alcançados e coerentes com sua renda e com suas despesas.

Você e sua família devem ter objetivos para os próximos 12 e 24 meses, dois a cinco anos e mais do que cinco anos: curto, médio e longo prazo. Isso o ajudará a se empenhar e alcançar os objetivos propostos.

Seja flexível com os seus objetivos. Por exemplo, você e sua família decidiram comprar uma casa maior dentro de cinco anos. Mas, passado algum tempo, surge uma oportunidade única para que todos morem no exterior durante dois anos, só que vocês vão gastar com isso uma parte de sua poupança. Nesse momento, a família deve comparar as vantagens e desvantagens de cada decisão. Será que não compensaria adiar a compra da casa? O que não pode acontecer é ficar amarrado ao plano original só porque ele foi feito com dedicação e cuidado. Outro aspecto que deve ser lembrado é o fato de que, quanto mais distante no tempo estiver seu objetivo, mais importante será estabelecer metas intermediárias. Fazendo uma analogia, numa estrada seu foco é atingir determinada cidade; porém, nos seus planos de viagem você marca pontos ou outras cidades que devem ser atingidas dentro de determinado tempo.



VII - Atuando com consciência

Agora que você está apto a lidar melhor com suas finanças, seja um disseminador de mais essa semente da qualidade de vida e promova mudanças na sua família, nos seus amigos e no local em que trabalha, contribuindo assim para um mundo melhor.

Para que possa melhor gerir os recursos utilizados em seu ambiente de trabalho, colocamos abaixo algumas ações, com as quais pode ajudar:

a) reaproveite todo papel usado, seja como rascunho ou para imprimir no verso;

b) se você for se ausentar de sua unidade por muito tempo, desligue o seu computador;

c) ao requisitar material de expediente, liste com seus colegas de trabalho aquilo que realmente é utilizado na seção. Isso evita que se formem estoques, que podem estar fazendo falta em outra unidade;

d) use com responsabilidade e zelo os recursos postos a sua disposição. O dever de cuidar do bem público é lei;

e) nunca é demais lembrar: o material de expediente é para ser usado apenas no trabalho;

f) se sua sala recebe boa iluminação natural durante o dia, experimente manter parte das lâmpadas apagadas;

g) seja breve ao telefone. Conversas longas, além de improdutivas, saem caro;





h)ao usar o copo descartável, guarde-o para utilizá-lo durante o dia, ou inove, trazendo o seu próprio de casa;

i)organize-se. Quando planejamos nossas atividades, otimizamos nosso tempo e evitamos o dispendioso retrabalho;

j)evite imprimir várias versões de um mesmo documento. Corrija o máximo na tela do computador.

k)caso tenha outras sugestões, encaminhe-nos e teremos o maior prazer em divulgá-las.



VIII - Finanças a dois

Dinheiro costuma ser uma grande fonte de conflito entre casais. A situação piora quando chegam ao altar dois tipos antagônicos – como uma noiva perdulária e um sujeito espartano nas finanças. Nesse gênero tão comum de união, desavenças sobre o rumo dos gastos invariavelmente aparecem. Em casos extremos, elas levam à separação. Uma pesquisa recente deu os números. Depois de ouvir 1500 casais recém-divorciados, a conclusão é que 40% deles se referem ao dinheiro como o principal motivo das brigas que levaram àquele desfecho. O levantamento, feito nos Estados Unidos pelo Instituto Gallup, ajuda a dimensionar o problema – e lança luz ainda sobre sua principal causa. A maioria dos divorciados jamais havia feito alguma espécie de planejamento financeiro em comum, tampouco tratado do tema em casa. O assunto só vinha à tona na hora de pagar as contas, muitas vezes em discussões acaloradas.

Nem sempre os casais conseguem a almejada harmonia financeira sem ajuda externa. É quando surge em cena um novo tipo de profissional: o consultor financeiro pessoal, ou CFP. Em princípio, ele é contratado pelos casais para organizar contas e planejar investimentos. Na prática, o que mais faz é apaziguar ânimos e mediar conflitos. O especialista começa recomendando o básico: que o casal converse sobre o dinheiro. Algo que, segundo a pesquisa do instituto Gallup, é “raríssimo” em 60% dos matrimônios.





Manter projetos de longo prazo a dois também ajuda a explicar a harmonia alcançada nos casamentos em relação a dinheiro. Segundo o economista Fabiano Calil, só há paz em relação a dinheiro quando as duas partes chegam a um consenso mínimo sobre o que esperam do futuro e fazem um esforço conjunto para atingir as metas.

Outra medida pacificadora entre casais é a divisão das contas do mês. Funciona melhor quando as duas partes destinam um mesmo percentual do salário para uma conta conjunta. Quem ganha mais, naturalmente, arca com um valor maior. Com o restante do dinheiro, cada qual faz o que bem quiser. O acordo, em geral, dá certo. “Ele evita que os mais econômicos se sintam lesados e os gastadores de plantão vivam tolhidos”, explica o consultor financeiro Gustavo Cerbasi, autor do best-seller **Casais Inteligentes Enriquecem Juntos**.

Para Que o Dinheiro Não os Separe

Sugestões que ajudam a aumentar as chances de a vida financeira a dois dar certo, segundo especialistas:

Falar sobre dinheiro

O silêncio só faz crescer a tensão – e ajuda a explicar a maioria dos desfechos infelizes.

Colocar os gastos no papel

É o primeiro passo para começar a organizar, e a controlar, as finanças.

Abrir uma conta conjunta

Para cobrir as despesas fixas. Além de reduzir atritos, com uma única conta mais polpuda é possível conseguir taxas de administração bancárias melhores do que com duas em separado.

Cada qual com seu investimento

Quando um tem perfil mais arrojado e o outro é mais conservador, convém reservar parte do dinheiro para que cada um escolha onde investir.

Estabelecer metas financeiras

Com planos de longo prazo em comum, a motivação para ser mais racional em relação ao dinheiro aumenta.

Texto extraído, com adaptações, da revista Veja





IX- Educando as crianças para as finanças



“A educação financeira das crianças não se resume a ensiná-las a poupar”, diz a educadora Cássia D’Aquino. “Elas precisam aprender também como gastar o seu dinheiro.” A cada fase da infância e da adolescência, amplia-se a capacidade de compreender o valor das coisas e planejar a vida financeira de curto, médio e longo prazos. Não transmitir informações na hora certa e da forma adequada significa aumentar o risco de que o adulto tenha uma relação ruim com o dinheiro. Psicólogos e educadores ouvidos pela revista VEJA elencaram os erros mais comuns cometidos pelos pais na educação financeira dos filhos em várias faixas etárias.

De 5 a 7 anos

A capacidade de entender questões relacionadas a dinheiro ainda é pequena. A criança não está pronta para controlar gastos nem para diferenciar o caro do barato.

Os erros mais comuns nessa fase:

Situação 1: pôr o filho a par de todos os detalhes da situação financeira da família – quanto os pais ganham, quanto custa cada coisa da casa, quais as dívidas.

Por que os pais o fazem: acreditam que a criança deve, desde cedo, co-





nhecer a realidade financeira da família para que entenda que é preciso economizar.

Por que está errado: se os pais começam a detalhar contas, gastos e dificuldades, as crianças podem entender que custam muito caro à família e ficar angustiadas. É comum que comecem a dizer que não precisam de determinadas coisas – um comportamento que os pais acham “bonitinho” mas que, nessa faixa etária, costuma ser sinal de ansiedade.

A estratégia correta: a criança precisa de exemplos práticos para começar a entender o valor das coisas. Se a família vai viajar nas férias, já é um bom começo pedir a ela que participe das economias da casa naquele momento específico.

Situação 2: esconder do filho dificuldades financeiras e sustentar, com grande sacrifício, um padrão de vida irreal.

Por que os pais o fazem: porque temem frustrar a criança.

Por que está errado: isso dá à criança uma visão distorcida das suas possibilidades. No futuro, ela pode se tornar um adulto que faz qualquer coisa para aparentar um poder aquisitivo que não tem.

A estratégia correta: sempre que houver dificuldades financeiras, a criança deve ser informada da verdade e das providências tomadas: sem floreios nem excesso de negatividade.

De 8 a 12 anos

Nessa fase surgem as primeiras comparações com a situação financeira dos amigos. Roupas e acessórios de marca passam a fazer parte da lista de vontades dos filhos, e é comum que eles perguntem sobre as finanças dos pais. Ainda não entendem situações complexas como dívidas da família.

Os erros mais comuns nessa fase:

Situação 1: abrir uma poupança para aplicar a mesada do filho – e impedi-lo de mexer nesse dinheiro.

Por que os pais o fazem: porque acreditam que é importante ensinar os filhos a poupar desde cedo.

Por que está errado: parte do processo de aprender a economizar dinheiro é saber como gastá-lo. E isso inclui fazer escolhas e, eventualmente, arrepender-se delas.



A estratégia correta: até os 11 anos, a melhor maneira de ensinar a poupar é estimular objetivos de curto prazo. Um exemplo: se a criança quer comprar figurinhas e precisa poupar 1 real por semana, ajude-a a economizar usando o cofrinho. A partir dos 12 anos, a poupança é uma opção, mas sem o uso do cartão.

Situação 2: estabelecer valores para tarefas da casa como arrumar o quarto ou ajudar a lavar a louça.

Por que os pais o fazem: para estimular a criança a fazer tarefas às quais não está acostumada e ensinar-lhe o valor do trabalho.

Por que está errado: atrelar um preço ao que a criança faz transforma a relação entre pai e filho em um negócio – e isso diminui a autoridade dos pais.

A estratégia correta: antes dos 11 anos, vale mostrar à criança que ela deve ajudar em casa porque faz parte da família, e não pelo dinheiro. A partir dessa idade, os pais podem “contratá-la” para uma tarefa específica, como lavar o carro ou dar banho no cachorro.

Situação 3: dar dinheiro ao filho como forma de prêmio por ter conseguido boas notas na escola.

Por que os pais o fazem: para tentar manter o controle sobre o desempenho escolar da criança.

Por que está errado: prometer remuneração para boas notas é mostrar à criança que o importante é o resultado, e não o processo de aprendizado.

A estratégia correta: jamais ofereça dinheiro como recompensa por um bom desempenho. Há outras opções para gratificar o filho, como fazer elogios ou mesmo levá-lo ao restaurante de que gosta.

De 13 a 17 anos

O adolescente já tem alguma capacidade de compreensão, organização e planejamento a médio prazo do uso do dinheiro. No entanto, ainda tem dificuldade com o manejo a longo prazo.

Os erros mais comuns nessa fase:

Situação 1: dar ao filho adolescente um cartão de crédito.

Por que os pais o fazem: porque acham que os filhos já têm maturidade suficiente para usá-lo.





Por que está errado: o cartão de crédito ensina somente a gastar e nunca a economizar. Isso solapa o aprendizado da poupança, que é especialmente importante na adolescência.

A estratégia correta: o cartão só deve ser introduzido a partir dos 18 anos e, ainda assim, em uma conta conjunta com um dos pais. É a forma de acompanhar de perto a relação do filho com os gastos. Se o cartão for necessário antes dessa idade, como no caso de viagem, é bom dar a ele primeiro um cartão de débito. Fica mais fácil controlar o que entra e o que sai.

Situação 2: abrir uma conta para o filho e acompanhar o extrato sem que ele saiba.

Por que os pais o fazem: para manter algum controle sobre a vida dos filhos. Por que está errado: depositar confiança gradualmente no filho à medida que aumenta a sua capacidade de organização financeira é um passo fundamental na educação. Se ele se sente espionado, a tendência é tentar burlar os mecanismos de controle ou desafiar os pais. Especialistas mostram os benefícios e as armadilhas dos principais jogos do gênero.

Jogo da Vida, da Estrela

Como funciona: todos os jogadores começam com a mesma quantia em dinheiro. Ao longo do jogo, podem ampliar seu patrimônio com trabalho ou investimentos. Ganha quem acumular mais dinheiro.

Indicação: a partir de 8 anos.

Comentário: a faixa etária a que se destina é correta. Apesar de atrelar o sucesso e a felicidade à quantidade de dinheiro que se consegue acumular, o que é um ponto negativo, o jogo tem a vantagem de colocar o dinheiro em um contexto bastante próximo da realidade. Há perdas e ganhos, e a conclusão é que para acumular dinheiro é preciso, antes de tudo, administrá-lo.

Monopoly, da Hasbro, e Banco Imobiliário, da Estrela

Como funcionam: os dois jogos têm a mesma dinâmica. O objetivo é comprar terrenos onde se podem construir imóveis e lucrar com seu aluguel. Ganha quem acumular mais terras e mais dinheiro. O Monopoly tem a versão Junior, na qual a ideia é comprar brinquedos de um parque de diversões





e lucrar com a bilheteria ou, simplesmente, gastar tudo em diversão. O jogo tem ainda uma versão que substitui o dinheiro de papel por cartões de débito, sem previsão de lançamento no Brasil.

Indicação: de 5 a 8 anos, a versão Junior, e a partir de 8 anos, o jogo tradicional.

Comentário: a versão original do jogo ajuda a desenvolver o pensamento matemático e estratégico relacionado ao dinheiro. O lado negativo é que, para crianças menores de 15 anos, ela sugere que a riqueza deve ser acumulada custe o que custar. Já o Monopoly Junior é bastante educativo. Além de trabalhar com valores menores, ensina que o dinheiro também deve se gastar em coisas que dão prazer.

The Sims, da Electronic Arts

Como funciona: neste jogo de computador, a criança cria um personagem em um mundo virtual. Ela escolhe a profissão que ele deve seguir – e isso inclui salário e quantidade de horas que passará fora de casa –, além dos bens e dos serviços que vai adquirir.

Indicação: a partir de 12 anos.

Comentário: as versões mais antigas do jogo funcionam bem para essa faixa etária, ao contrário dos modelos mais recentes, indicados a maiores de 16 anos. O brinquedo é um dos que mais ajudam a criança a entender como se planeja um orçamento. Ela se vê diante de escolhas complexas, que opõem, por exemplo, o necessário (como a compra ou o aluguel de uma casa) ao prazeroso (a compra de uma tevê de plasma gigante).

Escolinha de Finanças

Se a educação financeira começa em casa, conceitos mais complexos sobre poupança ou mercado financeiro são ensinados por estas duas instituições, que ministram cursos específicos para crianças em todo o Brasil:

The Money Camp

www.themoneycamp.com.br

Como é o curso: pode fazer parte da grade curricular de uma escola ou ser ministrado em um acampamento de férias. No primeiro caso, dura nove





meses e é dividido em aulas semanais de uma hora. Os programas de imersão acontecem em julho e dezembro.

O que ensina: da história do dinheiro à importância do planejamento financeiro.

Onde encontrar: os acampamentos são restritos a São Paulo, mas os cursos avulsos podem ser ministrados em qualquer estado.

Quanto custa: o curso avulso, 600 reais por mês; o acampamento de seis dias, 1330 reais.

Bovespa

www.bovespa.com.br

Como é o curso: profissionais da Bolsa de Valores de São Paulo vão às escolas para ministrar o curso, que tem duração de quatro horas. Os alunos são divididos em duas turmas: a Junior, de 11 a 14 anos, e a Teen, de 15 a 18 anos.

O que ensina: o que são juros e inflação, as diferentes formas de poupança, o que é o mercado de ações, como funciona o sistema financeiro nacional e como administrar a mesada.

Onde encontrar: as escolas interessadas podem fazer a inscrição no site da instituição.

Quanto custa: gratuito

Texto extraído, com adaptações, da revista Veja



X- Você é um comprador compulsivo?

Fique atento se você:

- a) não resiste ao impulso de comprar;
- b) precisa efetuar a compra de qualquer maneira, independentemente do produto comprado;
- c) percebe que está comprando coisas que não usa ou usa muito pouco;
- d) gasta mais que o planejado e se prejudica financeiramente;
- e) assume dívidas superiores ao valor de sua renda mensal;
- f) inviabiliza ou prejudica seus planos de vida e das pessoas à sua volta;
- g) pede dinheiro emprestado aos outros e até recorre a golpes para saldar a dívida.

Esses são alguns dos sintomas apresentados por compradores compulsivos. Comprar compulsivamente é sinal de doença – Oneomaníaco, aquele que necessita comprar. No entanto, o diagnóstico exato só pode ser dado por um profissional de saúde.

Para aliviar sentimentos de grande frustração, vazio e depressão, a pessoa pode desenvolver o hábito de gastar em demasia, sem conseguir controlar os impulsos. Esse quadro pode estar associado a transtornos de humor, ansiedade, distúrbios alimentares (bulimia, anorexia) e dependência de substâncias psicoativas (álcool, tóxicos ou medicamentos). O tratamento inclui psicoterapia individual ou em grupo, terapia farmacológica e/ou participação em grupos de autoajuda (Devedores Anônimos). Mas é fundamental que a pessoa reconheça que está doente e precisa de ajuda.





XI- Como eliminar perdas de dinheiro



- Estabeleça uma hierarquia para as compras. Separe os bens que você quer dos que você precisa.
- Evite o crediário. Se não pode pagar à vista, espere. Quando receber a fatura do cartão de crédito, liquide o débito integralmente. Os juros cobrados pelas administradoras de cartões estão entre os maiores da economia.
- Escape dos financiamentos. Se forem inevitáveis, prefira o empréstimo em consignação nos bancos, com juros mais acessíveis;
- Peça desconto, chore, pechinche.
- Pesquise antes de comprar; não se deixe encantar por falsas promoções ou liquidações.
- Comprar com moderação no supermercado é uma boa opção. Especialmente produtos perecíveis com o prazo de validade quase expirando. E não se acanhe em devolver itens estragados.
- Procure fazer as compras após se alimentar, isso evita a compra, psicológica, de alimentos de que não precisa.
- Faça uma lista daquilo que irá comprar e a siga à risca.





- Evite lanchinhos fora de casa entre as refeições. Muitas vezes, você paga mais por um lanche rápido do que por uma refeição completa.
- Dê importância aos pequenos valores. Geralmente pequenas quantias não são levadas em conta; facilmente perdem-se por dia alguns centavos. Por exemplo, quando arredondamos aquela conta no bar, ao preenchermos o cheque. Se esses valores forem somados no mês e posteriormente no ano, a diferença será notada.
- Aprenda a negociar cada compra. Observa-se isso quando não se barganha um desconto ou uma forma mais vantajosa para o pagamento. Às vezes, a pessoa se sente constrangida em pedir orçamento, em fazer o vendedor mostrar muitas mercadorias e não comprar, ou em comprar na loja vizinha.
- Aprenda sobre finanças. O conhecimento sobre juros, rendimentos, negociações, direitos e deveres contribui significativamente para a tomada de decisão.
- O pagamento de dívidas deve ser a prioridade maior do plano de gastos.
- Para liquidar uma dívida de vez, vale a pena vender um bem ou mesmo trocá-la por outra dívida, que tenha juros menores.
- Para cortar despesas, comece pelos custos variáveis (vestuário, lazer). Se ainda não for suficiente, corte despesas semifixas, como supermercado, telefone, energia e televisão a cabo.
- O próximo passo é reduzir gastos desnecessários e adequar seu padrão de vida à sua renda. Para isso, é preciso controlar melhor seu dinheiro. Nesse caso, é sugerida uma planilha orçamentária. Faça a experiência.



XII- Dicas para sair das dívidas



- Observe sua planilha orçamentária. Estabeleça prioridades e corte despesas não essenciais.
- Só gaste com aquilo que é necessário e, mesmo assim, de maneira racional, por exemplo: supermercado, aluguel, água, luz, gás, telefone fixo.
- Esforce-se para fazer compras à vista. Resista ao imediatismo e só compre depois que tiver todo o dinheiro.
- Saia de casa com o dinheiro contado, com apenas uma folha de cheque, de preferência, sem o cartão de crédito.
- Evite o consumismo. Use as roupas e os sapatos que você tem no armário. Volte a frequentar a costureira e o sapateiro para reformas e consertos em geral.
- Adquira o hábito de comprar bens usados, como livros, eletrodomésticos e móveis. É uma forma alternativa de atender à sua necessidade e gastar menos.
- Escolha passeios ao ar livre, os mais ligados à natureza, e leve o lanche de casa. Fuja dos shopping centers.
- Renegocie sua dívida. As instituições financeiras têm interesse na negociação, pois assim diminuem o prejuízo e regularizam sua situação, para que você possa voltar a comprar a prazo. Antes, porém, procure se informar a respeito de seus direitos e das armadilhas que as instituições podem usar contra você, pois, às vezes, a negociação pode se tornar a troca de uma dívida por outra.





- Se não houver condições para pagar uma dívida no vencimento, o melhor é avisar o credor, se possível com antecedência; Seja claro e honesto com ele. Explique seus problemas, sem desculpas ou rodeios.
- Procure evitar intermediários. As empresas de cobrança e os consultores de dívidas ganham um percentual sobre o valor devido e têm menos autonomia para negociar a diminuição de encargos ou o alongamento dos prazos.
- Peça um demonstrativo da dívida para verificar quanto está sendo cobrado em multa, principal ou juros de mora.
- Pleiteie juros menores para o parcelamento. Alguns credores chegam a abrir mão das taxas para garantir o recebimento do principal. As multas de atraso também podem ser eliminadas do saldo total.
- Negocie dentro de suas possibilidades financeiras. Não assuma um pagamento mensal maior do que pode suportar.
- Não aceite a cobrança de honorários advocatícios nem despesas de cobrança. De acordo com o Código de Defesa do Consumidor, esses custos devem ser pagos por quem contrata os serviços no caso, o credor.
- Use qualquer sobra do orçamento para tentar negociar o pagamento à vista de suas dívidas, dando prioridade àquelas com encargos mais altos, como financeiras, cartões de crédito e cheque especial.
- Caso não se sinta preparado para renegociar sozinho, procure o serviço de auxílio ao consumidor inadimplente oferecido gratuitamente pela SERASA ou busque o apoio do PROCON/DF.



XIII- Como limpar o nome na praça

- Procure os serviços de orientação ao consumidor nas principais centrais de proteção ao crédito, como SPC e SERASA, munido de RG e CPF. Não adianta telefonar. É preciso ir pessoalmente.
- Informe-se nessas centrais sobre as pendências que constam de sua ficha e sobre a melhor maneira de regularizar a situação com credores ou cartórios de protestos.
- Se houver algum erro em seus dados cadastrais, o Código de Defesa do Consumidor impõe um prazo de cinco dias úteis para que as alterações sejam repassadas a todo o sistema de proteção ao crédito.
- Não é preciso contratar serviços de terceiros para regularizar as pendências. É possível quitar as dívidas diretamente com os credores.
- Pague ou renegocie as dívidas e exija um documento que comprove o acordo. Isso já basta para retirar o nome das listas negras, independentemente de a dívida estar ou não totalmente paga. A própria empresa se encarrega de comunicar às centrais a liquidação ou a renegociação do débito.
- Se a empresa se negar a retirar o nome do cadastro de inadimplentes, procure um órgão de defesa do consumidor para formalizar a queixa.





XIII- Como limpar o nome na praça



- Procure os serviços de orientação ao consumidor nas principais centrais de proteção ao crédito, como SPC e SERASA, munido de RG e CPF. Não adianta telefonar. É preciso ir pessoalmente.
- Informe-se nessas centrais sobre as pendências que constam de sua ficha e sobre a melhor maneira de regularizar a situação com credores ou cartórios de protestos.
- Se houver algum erro em seus dados cadastrais, o Código de Defesa do Consumidor impõe um prazo de cinco dias úteis para que as alterações sejam repassadas a todo o sistema de proteção ao crédito.
- Não é preciso contratar serviços de terceiros para regularizar as pendências. É possível quitar as dívidas diretamente com os credores.
- Pague ou renegocie as dívidas e exija um documento que comprove o acordo. Isso já basta para retirar o nome das listas negras, independentemente de a dívida estar ou não totalmente paga. A própria empresa se encarrega de comunicar às centrais a liquidação ou a renegociação do débito.
- Se a empresa se negar a retirar o nome do cadastro de inadimplentes, procure um órgão de defesa do consumidor para formalizar a queixa.





XIV- Dicas para não contrair novas dívidas



Uma vez que você tenha conseguido se livrar das dívidas, parabéns! Você cumpriu um importante passo para a organização de suas finanças.

Aqui vão algumas dicas para você não cair nessa roubada novamente. Se você não tem o costume de se endividar, melhor ainda! Essas orientações serão úteis para não cair na tentação:

a) pague suas contas em dia para evitar cobranças de multas;

b) cuidado com o limite do cheque especial. Ele não faz parte da sua renda e o seu uso acarreta o pagamento de juros altíssimos. Jamais utilize o cheque especial para pagar dívidas advindas de outros financiamentos, que geralmente apresentam juros menores. Se você tem o costume de não se controlar quanto ao uso do cheque especial, que tal eliminá-lo ou, pelo menos, reduzir o limite?*. Mais uma vez, vale a pena alertar que, para o cartão de crédito, é recomendável pagar a fatura integralmente. O pagamento mínimo implica juros elevados;

c) fique de olho nas taxas de juros de todas as suas negociações, inclusive nas dos financiamentos; Pensar a longo prazo é uma atitude que deve fazer parte do cotidiano. Antes de parcelar as compras de Natal, por exemplo, considere os gastos extras dos meses seguintes, como material escolar, IPVA, IPTU etc. É necessário ainda estar preparado para imprevistos como doença e desemprego; Desconfie de ofertas, propostas, empréstimos aparentemente vantajosos e com poucas exigências. Geralmente, quem está em uma situação financeira complicada fica vulnerável e pouco crítico;





d) assumir um compromisso que dependa do pagamento de outra pessoa é sempre arriscado. Por isso, avalie bem antes de tomar empréstimos em seu nome para ajudar alguém;

e) aprenda a dizer não. É melhor enfrentar um constrangimento do que amargar dívidas que podem se transformar em uma bola de neve. Exponha sua situação e mostre que você também tem seus compromissos.

É importante observar ainda alguns cuidados referentes à segurança:

a) não forneça dados pessoais por telefone ou e-mail se não estiver seguro da procedência do pedido;

b) não forneça sua senha bancária em hipótese alguma;

c) ao realizar compras pelo cartão de crédito, acompanhe o vendedor durante todo o período em que ele estiver de posse do seu cartão;

d) em caso de compras pela internet, assegure-se de que o site é confiável e dispõe de sistema de segurança.

* Fonte: HALFELD, Mauro. Entrevista. Época, julho 2003



XV- Equilibrando receitas e despesas



Para gastar menos do que se ganha, é importante estar disposto a assumir esse compromisso consigo mesmo. Afinal, isso exigirá alguns sacrifícios, muita disciplina e possivelmente mudanças de comportamento. O suporte de um profissional com conhecimentos financeiros poderá ser útil, nessa fase.

Conheça agora os cinco passos para quem deseja organizar a sua vida financeira. Eles formam uma sequência lógica e interdependente. Focalize em qual estágio se encontra atualmente e, a partir daí, empreenda um esforço consciente para avançar e mudar de fase.

1) Conheça os seus números

Anotar tudo é o primeiro passo. Algumas pessoas têm preguiça de registrar suas despesas e com isso não conseguem organizar sua vida financeira – para saber quanto sobra ou quanto falta. Os ricos têm a companhia constante dos números: renda, dividendos, patrimônio, cotações e grandes negócios são todos expressos em números.

A dica é: controlar diariamente suas contas. Saiba tudo sobre seus números e em pouco tempo veja a diferença que isto fará na sua vida.





2) Gaste menos do que ganha

Quem tenta manter um estilo de vida acima dos seus ganhos acaba endividado e com sérios problemas. Se você está nesta fase, provavelmente existe uma planilha de controle, mas você está sempre no vermelho, ou quando termina uma prestação você faz outra, ou ainda, quando chega um dinheiro extra, tipo 13º salário, ele desaparece em meio ao pagamento de dívidas.

A dica é: trabalhar com um orçamento anual. Você vai perceber que a despesa de um ano não é o mesmo que multiplicar a despesa de um mês por doze.

3) Elimine suas dívidas

Elimine mesmo, faça um plano para acabar completamente com as suas dívidas. Quem está nesta fase já conhece seus números, equilibrou o orçamento, mas continua a dívida.

A dica é: pare de fazer dívidas novas e comece a antecipar o pagamento das atuais. Em pouco tempo você liquidará todas as dívidas.

4) Tenho dinheiro

Lembre-se de que a diferença entre rico e pobre é o fato de possuir dinheiro. Se você não consegue segurar uma nota de cinquenta reais na carteira será muito difícil trilhar o caminho da riqueza. Acostume-se a ter dinheiro: guardado e rendendo. Quem está nesta fase já conhece seus números, gasta menos do que ganha, eliminou suas dívidas, mas não consegue guardar dinheiro.

A dica é: estabelecer o alvo de ter o montante que vá gerar uma renda equivalente a 10% do seu salário. Depois vá aumentando até chegar próximo a 100%.

5) Valorize as pessoas

Valorizar as pessoas é entender que ganhamos dinheiro essencialmente em razão das pessoas, para usá-lo em favor do nosso bem-estar (a nossa pessoa) e do bem-estar de quem amamos (as pessoas próximas que amamos).



Por isso é muito importante utilizar o dinheiro para:

- a) passar tempo com as pessoas, cônjuge, filhos, pais, amigos;
- b) lembrar-se das datas importantes, ao menos para dar um telefonema;
- c) viajar, dar presentes, investir em relacionamentos;
- d) aproveitar oportunidades para ensinar os filhos a lidar com dinheiro: no restaurante, no supermercado.

Enfim, valorizar as pessoas é colocar as coisas importantes em primeiro lugar: amar as pessoas e usar o dinheiro.

A dica é: organizar-se, planejar, investir (na acepção financeira da palavra) em relacionamentos.





XVI – Endereços eletrônicos importantes



www.serasa.com.br

www.consumidorbrasil.com.br

www.procon.df.gov.br

www3.bcb.gov.br/calcidadeao

www.acode.com.br

www.proteste.org.br

www.educfinanceira.com.br

Voltado para a educação financeira das crianças

www.cuidedoseudinheiro.com.br

www.maisdinheiro.com.br

www.financaspraticas.com.br

www.consultaremedios.com.br

www.portal.prosperidadefinanceira.com.br

[http:// www.financenter.com.br](http://www.financenter.com.br)

Um dos sites mais ricos de finanças pessoais, oferece dicas, calculadoras, indicadores financeiros, notícias diárias e orientação sobre produtos financeiros, tudo produzido por profissionais.





<http://www.investshop.com.br>

Repleto de informações variadas sobre finanças, o site aborda desde os primeiros passos no mercado financeiro até estratégias de investimento para investidores mais experientes. É possível também simular investimentos em ações e fazer aplicações em respeitadas instituições através do site.

<http://www.dieese.org.br/pof/pof>

Apresenta estatísticas interessantes sobre o orçamento doméstico dos brasileiros.

<http://www.infomoney.com.br>

Contém bases de dados históricos, incluindo índices de inflação, que podem ser consultados por aqueles que se cadastram.

<http://www.letraselucros.com.br>

<http://www.economiadomestica.com.br>

www.sobresites.com/financaspessoais

<http://financaspessoais.blog.br>

<http://financas.com.br/download.html>

<http://www.baixaki.com.br/categorias/23-financas-pessoais.htm>

www.lifefp.com.br





XVII – Bibliografia e sugestões de leitura

- Cartilha de Orientação Financeira, Câmara dos Deputados, 2003.
- Como Fazer o Orçamento Familiar, de William Eid Júnior e Fabio Gallo Garcia, Publifolha.
- Os Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, de Stephen R. Covey, Ed. Best Seller.
- Fazendo Amizade com o Dinheiro, de Lair Ribeiro, Ed. Objetiva.
- Criando Dinheiro e Prosperidade, de Samaya Roman. Duane Parker, Ed. Pensamento.
- Pai Rico, Pai Pobre, de Robert T. Kiyosaki, Ed. Campus.
- Investimentos . Como Administrar Melhor seu Dinheiro, de Mauro Halfeld, Ed. Fundamento.
- Nos Bastidores da Disney, de Tom Connellan, Ed. Futura.
- Seu Imóvel . Como Comprar Bem, de Mauro Halfeld, Ed. Fundamento.
- Dream Makers . Fazedores de Sonho, de Michele Hunt, Ed. Quality Mark.
- Uma lição de Vida, de Meir Scheneider, Ed. Cultrix.
- Revista Você S.A, Ed. Abril.
- Jornal Valor Econômico.
- Como Ficar Rico sem Cortar os Cartões de Crédito, de Robert T. Kiyosaki e Sharon L. Lechter, Ed. Campus.
- Profecias do Pai Rico, de Robert T. Kiyosaki e Sharon L. Lechter, Ed. Campus.





- Sobrou Dinheiro!, de Luís Carlos Ewald, Ed. Bertrand Brasil.
- Casais Inteligentes Enriquecem Juntos, de Gustavo Cerbasi, Ed. Gente.
- Filhos Inteligentes Enriquecem Sozinhos, de Gustavo Cerbasi, Ed. Gente.
- Guia Valor Econômico de Finanças Pessoais, de Mara Luquet, Ed. Globo.
- Os Segredos da Mente Milionária, de T. Harv Eker, Ed. Sextante.
- O Homem Mais Rico da Babilônia, de George S. Clason, Ed. Ediouro.
- Dinheiro – Os Segredos de Quem Tem, de Gustavo Cerbasi, Ed. Gente.
- Seu Futuro Financeiro, de Louis Frankenberg, Ed. Campus.
- Revista Exame, Ed. Abril.
- Isto É Dinheiro, Ed. Três.



Secretaria de Serviços Integrados de Saúde
Realização: Centro de Estudos da Saúde
Centro.estudos.saude@stj.jus.br , ramais 9885, 9636, 9891
Seção de Apoio Administrativo - SIS

Programa Bem-Estar do Servidor

Projeto Técnico:

Edmilson Lima Moura Filho
Leonardo Rodrigues da Cunha
Miguel Ferreira de Oliveira
Simone Pinheiro Machado
Sartre Gonçalves Santos



Saúde Financeira – 2ª Edição

Projeto Gráfico:

Leonel Lacerza - Coordenadoria de Programação Visual do STJ